



**UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ**

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL



TRABAJO ACADÉMICO

**TÉCNICA DE DOMINIO DEL BALÓN DE BÁSQUET CON LOS
ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA SECUNDARIA "JULIO ALBERTO
PONCE ANTÚNEZ DE MAYOLO" DE
SICUANI, CUSCO**

PRESENTADO POR

SAUL QUISPE ARAOZ

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN
EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE ESCOLAR**

JULIACA – PERÚ

2018



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL

TRABAJO ACADÉMICO

TÉCNICA DE DOMINIO DEL BALÓN DE BÁSQUET CON LOS
ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA SECUNDARIA "JULIO ALBERTO
PONCE ANTÚNEZ DE MAYOLO" DE
SICUANI, CUSCO

PRESENTADO POR

SAUL QUISPE ARAOZ

PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN
EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE ESCOLAR

APROBADO POR EL JURADO:

PRESIDENTE

: _____
Dr. Obdulio Collantes Menis

PRIMER MIEMBRO

: _____
Mgtr. Dionisio Condori Cruz

SEGUNDO MIEMBRO

: _____
Mgtr. Luz Vianed Flores Ampuero



NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
ESCUELA DE POSGRADO

ESCUELA DE POSGRADO
UANCV

RESOLUCIÓN DIRECTORIAL N°110-2018-D-EPG/UANCV

Juliana, 19 de Octubre del 2018.

VISTO:

Los Expedientes de, SEP. Educación Inicial (EI) N° 22089, 20536, 20535, 1364, 21169, 21105, 19043, 22081, SEP. Educación Básica Alternativa y Tutoría (EBAT) N°26179, 15460, 19776, 20894, 21541, 21833, 21936, SEP. Educación Bilingüe Intercultural (EBI) N°8943, 21758, 18562, 452, 18563, 1053, 19463, 21334, 20598 SEP. Enseñanza del Inglés Como Lengua Extranjera (EILE) N° 1174, 18235, 19754, 26874, 25730, 21757, SEP. Tecnología, Computación o Informática Educativa (TCIE) N° 19811, 19810, 19464, 20342, 22052, 693, SEP. Computación, y Docencia en Aula de Innovación Pedagógica (CDAIP) N°18339, 26492, 23945, 24749, 22289, SEP. Ciencias Sociales (CCSS) N°19625, 21229, 22050, SEP. Comunicación y Psicología Educativa (CPE) N°19627, 18541, SEP. Educación Física y el Deporte Escolar (EF/DE) N°22053, 22051, 22054, SEP. Educación Primaria (EP) N°26734, 21542, SEP. Investigación, Didáctica y Docencia en Educación Superior (IDDES) N°22321, 21111, 884, SEP. Administración y Gestión de la Educación (AGE) N°21059, 19833, 21059, de diferentes Sedes, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca.

CONSIDERANDO:

Que, los egresados de los Programas de Segunda Especialidad Profesional en: Educación Inicial (EI), Educación Básica Alternativa y Tutoría (EBAT), Educación Bilingüe Intercultural (EBI), SEP. Enseñanza del Inglés Como Lengua Extranjera (EILE), Tecnología, Computación o Informática Educativa (TCIE), Computación, y Docencia en Aula de Innovación Pedagógica (CDAIP), Ciencias Sociales (CCSS), Comunicación y Psicología Educativa (CPE), Educación Física y el Deporte Escolar (EF/DE), Educación Primaria (EP), Investigación, Didáctica y Docencia en Educación Superior (IDDES), Administración y Gestión de la Educación (AGE), de diferentes Sedes, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca; solicitan el sorteo de Jurados y fijación de fecha para el Examen de Suficiencia y Sustentación de Trabajo Académico, requisitos para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional;

Que, el inciso b) del Artículo N° 5 del Reglamento Específico de Titulación del Programa de Segunda Especialidad Profesional, establece la modalidad de Examen de Suficiencia para optar el Título;

Que, los Artículos N° 12 al N° 25 del Reglamento Específico de Titulación del Programa de Segunda Especialidad Profesional, establecen los procedimientos para el referido examen de suficiencia; y

En uso de las atribuciones conferidas a la Dirección en el inciso "J" del artículo 17 del Reglamento General de la Escuela de Posgrado, y el Art. 64 del Estatuto Universitario;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- NOMBRAR a los Educación Inicial (EI), Educación Básica Alternativa y Tutoría (EBAT), Educación Bilingüe Intercultural (EBI), SEP. Enseñanza del Inglés Como Lengua Extranjera (EILE), Tecnología, Computación o Informática Educativa (TCIE), Computación, y Docencia en Aula de Innovación Pedagógica (CDAIP), Ciencias Sociales (CCSS), Comunicación y Psicología Educativa (CPE), Educación Física y el Deporte Escolar (EF/DE), Educación Primaria (EP), Investigación, Didáctica y Docencia en Educación Superior (IDDES), Administración y Gestión de la Educación (AGE), de diferentes Sedes, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca; como se detalla en el artículo Segundo de la presente Resolución, siendo los Jurados los siguientes Docentes:

Presidente	:	Dr. Obdulio COLLANTES MENIS
Primer Miembro	:	Mgtr. Dioniso CONDORICRUZ
Segundo Miembro	:	Mgtr. Luz Vianey FLORES AMPUERO

SEGUNDO.- DETERMINAR que el EXAMEN DE SUFICIENCIA Y SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO se llevará de acuerdo al siguiente detalle:

Lugar	:	Sede JULIACA
Fecha	:	Sábado 20 de octubre del 2018
Hora	:	9:00 a.m.



"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
ESCUELA DE POSGRADO

ESCUELA DE POSGRADO
UANCV

RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 110-2018-D-EPG/UANCV

Recurrentes :

PROGRAMA SEP "Educación Inicial" (EI) Examen de Suficiencia

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	22089	1410808039	GARRIDO RAMOS DEISY	CUSCO	2014-I al 2015-I
02	20536	221C07094	DELGADO HUAMANI GLADIZ YONI	SICUANI	2012-I al 2013-I
03	20535	221C07090	QUISPE SIVANA CUSI YENNY	SICUANI	2012-I al 2013-I
04	1364	211C02023	CATARI QUISPE SUSANA GLADYS	PUNO	2011-I al 2012-I
05	21169	211C08022	HONOR BARRIOS LEONOR	CUSCO	2011-I al 2012-I
06	21105	21107C056	PACO SUCLLI JACQUELINE	SICUANI	2010-I al 2011-I
07	19043	5TCI0027	OLARTEGUI VERA BERTHA OLIVA	AZANGARO	2007-I al 2007-II

PROGRAMA SEP "Educación Inicial" (EI) Sustentación de Trabajo Académico

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	22081	1610101578	CHIRINOS MURILLO IVONE	JULIACA	2015-I al 2016-I

PROGRAMA SEP "Educación Básica Alternativa y Tutoría" (EBAT) Examen de Suficiencia

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	26179	29101E132	PUMALEQUE MONTESINOS ROXANA	JULIACA	2009-I al 2009-II
02	15460	29101E058	CONDORI QUISPE LUIS MIGUEL	JULIACA	2009-I al 2009-II
03	19776	0128112044	BARRANTES SACACA TANIA MABEL	JULIACA	2008-I al 2008-II
04	20894	132190078004	ALMIRON DIAZ MARIA NATIVIDAD	TACNA	2013-I al 2014-II
05	21541	21108E030	YANQUE SALINAS MARIBEL	CUSCO	2010-I al 2011-I
06	21833	1EBA0075	VILCA RAMOS PID NAPOLEON	JULIACA	2007-I al 2007-II
07	21936	1EBA0010	CHIPANA QUISPE MARYSOL	JULIACA	2007-I al 2007-II

PROGRAMA SEP "Educación Bilingüe Intercultural" (EBI) Examen de Suficiencia

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	8943	1EB00143	TICONA QUILLA HECTOR	JULIACA	2002-II al 2003-I
02	21758	8EB00283	VILCA ZAVALA ABRAHAM	CUSCO	2005-II al 2006-I
03	18562	5EB00226	YANA PUMA JUANA	AZANGARO	2006-II al 2007-I
04	452	2EB00880	LUNA FIGUEROA ANA MARIA	PUNO	2007-I al 2007-II
05	18563	5EB00254	QUISPE LUQUE PLACIDA	AZANGARO	2007-I al 2007-II
06	1053	15EB0084	CHIPANA LIMACHI CRUZ	DESAGUADERO	2007-II al 2008-I
07	19465	2EB00846	ORTIZ CUTIPA ELISA JUSTINA	PUNO	2007-II al 2008-I
08	21334	0728101003	QUISPE CUITO EMILIANO	SICUANI	2008-I al 2008-II
09	20598	6EB00259	CCALLOHUANCA CCOPA FREDY ELISEO	AYAVIRI	2007-I al 2007-II

PROGRAMA SEP "Enseñanza del Inglés Como lengua Extranjera" (EILE) Examen de Suficiencia

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	1174	21101H078	CAMPOS HUARILLOCLA MATILDE	JULIACA	2010-I al 2011-I
02	18235	211H18015	LLAIQUE CCORAHUA ALBERTINA IVONNE	YAUARI	2011-I al 2012-I



"NESTOR CACERES VELASQUEZ"
ESCUELA DE POSGRADO

RESOLUCIÓN DIRECTORAL N°110-2018-D-EPG/UANCV

PROGRAMA SEP "Enseñanza del Inglés Como Lengua Extranjera" (EILE) Sustentación de Trabajo Académico

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	19754	1610200569	COLCA HUANCA ESTEFANNY LOLA	PUNO	2016-I al 2017-I
02	26874	1610200345	RODRIGUEZ HUANCA JESSICA VIRGINIA	PUNO	2016-I al 2017-I
03	25730	1610200348	RAMIREZ MAMANI CRISTOBAL	PUNO	2016-I al 2017-I
04	21757	1710101213	JARA CALLOHUANCA URIEL	JULIACA	2017-I al 2017-II

PROGRAMA SEP "Tecnología, Computación e Informática Educativa" (TCIE) Examen de Suficiencia

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	19811	3TCI0065	ZAPANA SANIZO MAUREEN LIDUVINA	JULI	2007-I al 2007-II
02	19810	3TCI0059	TACANAHUI ARIAS WALTHER	JULI	2007-I al 2007-II
03	19464	2TCI0076	ARCE RAMOS RICARDO WILBER	PUNO	2007-I al 2007-II
04	20542	1028113028	SONCCO CHIPANA ANDRES JUAN	AREQUIPA	2008-I al 2008-II
05	22052	211F33007	MEZA HUAMANI SENIA LILIA	ICA	2011-I al 2012-I

PROGRAMA SEP "Tecnología, Computación e Informática Educativa" (TCIE) Sustentación de Trabajo Académico

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	693	1510101716	GUTIERREZ FLORES LUIS ADRIAN	JULIACA	2015-I al 2016-I

PROGRAMA SEP "Computación Y Docencia Aula de Innovación Pedagógica" (CDAIP) Examen de Suficiencia

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	18339	21101U049	PELINCO RUELAS EDGAR	JULIACA	2010-I al 2011-I
02	26492	221U01013	URURI CUSI GUSTAVO ALONSSO	JULIACA	2012-I al 2013-I

PROGRAMA SEP "Computación y Docencia en Aula de Innovación Pedagógica" (CDAIP) Sustentación de Trabajo Académico

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	23945	1610200464	CONDORI JUSTO BLAS	PUNO	2016-I al 2017-I
02	24749	1610100737	BENITO TORRES JOVITA	JULIACA	2016-I al 2017-I
03	22289	1710101075	COASACA HUARAYA LEONIDAS	JULIACA	2017-I al 2017-II

PROGRAMA SEP "Ciencias Sociales" (CC.SS) Examen de Suficiencia

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	19625	21123P012	TITO LOPE LEON	ANDAHUAYLAS	2010-I al 2011-I
02	21229	221P01003	BARCENA CHAHUA SIXTO FREDY	JULIACA	2012-I al 2013-I

PROGRAMA SEP "Ciencias Sociales" (CC.SS) Sustentación de Trabajo Académico

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	22050	1710700050	MALAGA BEJAR EVELYN	SICUANI	2017-I al 2017-II

PROGRAMA SEP "Comunicación y Psicología Educativa" (CPE) Examen de Suficiencia

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	19627	21101I036	JAEN PEREZ BETSABET CRISTIAM	JULIACA	2010-I al 2011-I
03	18541	21101031	SUCATICONA AGUILAR YENY AYDE	JULIACA	2011-I al 2012-I

PROGRAMA SEP "Educación Física y el Deporte Escolar" (EF/DE) Sustentación de Trabajo Académico

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	22053	1710700137	QUISPE ARADZ SAUL	SICUANI	2017-I al 2017-II
02	22051	1710700136	QUISPE CRUZ DAVID	SICUANI	2017-I al 2017-II
03	22054	1510200301	CHURA JALIRI JULIO WILITH	PUNO	2015-I al 2016-I



NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
ESCUELA DE POSGRADO

ESCUELA DE POSGRADO
UANCV

RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 110-2018-D-EPG/UANCV

PROGRAMA SEP "Educación Primaria" (EP) Examen de Suficiencia

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	26734	8EP00029	GAMARRA ZARATE DANIEL	CUSCO	2004-I al 2004-II
02	21542	29102B014	CHURA COAQUIRA GIL GUZMAN	PUNO	2009-I al 2009-II

PROGRAMA SEP "Investigación, Didáctica Y Docencia En Educación Superior" (IDDES) Examen de Suficiencia

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	22321	131117052	ALIAGA TAPIA MERY LUZ	PUNO	2013-I al 2014-I

PROGRAMA SEP "Investigación, Didáctica Y Docencia En Educación Superior" (IDDES) Sustentación de Trabajo Académico

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	21111	1710100988	CCAMA CONDORI HUGO ANSELMO	JULIACA	2017-I al 2017-II
02	884	1610101010	APAZA PANCA CYNTHIA MILAGROS	JULIACA	2016-I al 2017-I

PROGRAMA SEP "Administración y Gestión de la Educación" (AGE) Examen de Suficiencia

Nº	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	21059	221D02028	MEDINA SANCHEZ NANCY	PUNO	2012-I al 2013-I
02	19833	131109063	ZEVALLOS APAZA JUAN	JULIACA	2013-I al 2014-I
03	21059	1410109001	VILCA HUANCA PATRICIA	JULIACA	2014-I al 2015-I

TERCERO.- AUTORIZAR la difusión de la presente Resolución a la Coordinación General del Programa de Segunda Especialidad Profesional e interesados.

Regístrese, comuníquese y archívese.



UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
ESCUELA DE POSGRADO
Dr. CPCs Ricardo Colmanes Maná
DIRECTOR



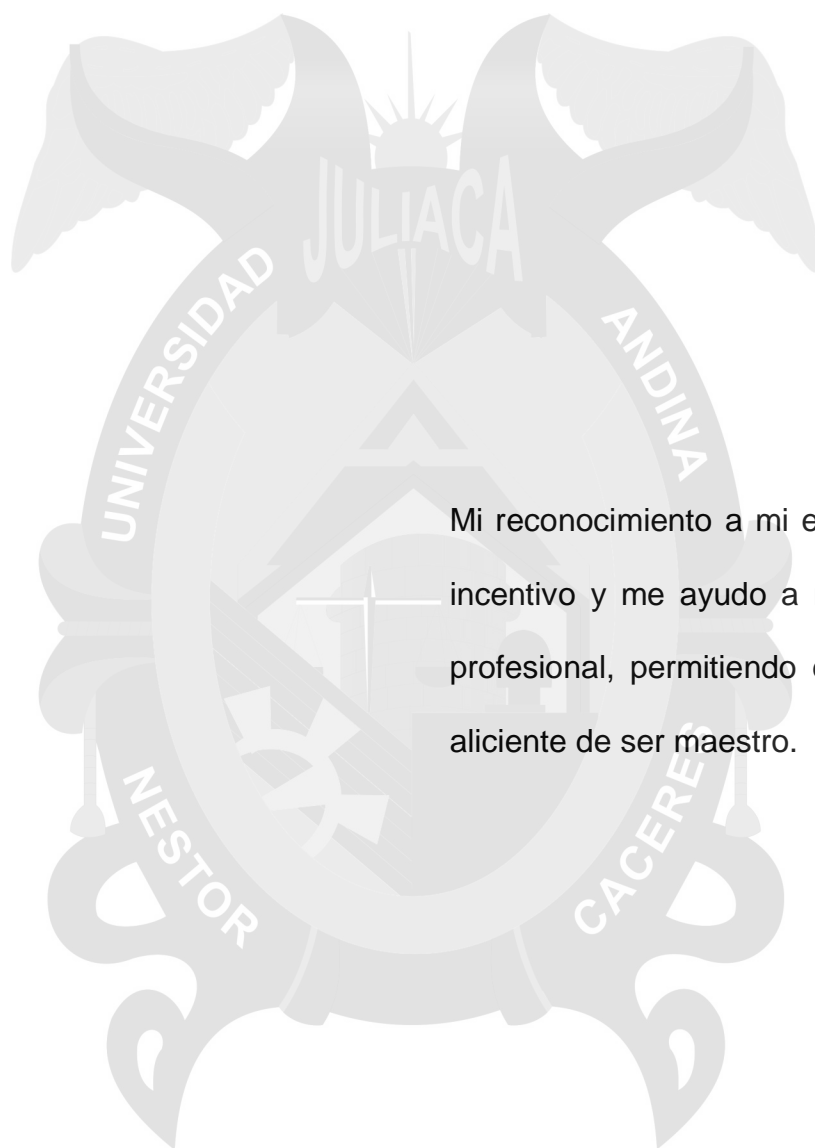
UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
ESCUELA DE POSGRADO
Ing. Ana Lisseth Aguilar
SECRETARIO ACADÉMICO

C. Arh
C. M. m
DISTRIBUCIÓN COORDINACIÓN GENERAL SEP INTERESADOS ARCHIVO DDI



A los profesores del Programa de Segunda Especialidad en Educación Física y Deporte Escolar de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" que me formaron y emprendieron en mí formación profesional.

Saúl



Mi reconocimiento a mi esposa, quien
incentivo y me ayudo a mi formación
profesional, permitiendo en mí el gran
aliciente de ser maestro.

Saúl



ÍNDICE

ÍNDICE.....	i
INTRODUCCIÓN.....	iii

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DEL TRABAJO ACADÉMICO

1.1. TÍTULO DEL TRABAJO ACADÉMICO	5
1.1.1. Institución educativa donde se ejecuta el trabajo académico.....	5
1.1.2. Duración.....	5
1.1.3. Sección y número de estudiantes.....	5
1.1.4. Responsable.....	5
1.2. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO ACADÉMICO.....	6
1.3. OBJETIVOS.....	7
1.3.1. Objetivo General.....	7
1.3.2. Objetivos Específicos.....	8

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA2

2.1. BASES TEÓRICAS.....	9
2.1.1. Básquet.....	9
2.1.2. Fundamentos básicos del básquet.....	12
2.1.2.1. El drible o bote.....	12
2.1.2.2. El pase.....	14



2.1.2.3. El tiro.....	15
2.1.3. Ejercicios para el dominio del balón de básquet.....	16
2.2. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	21
2.2.1. Definición de básquet.....	21
2.2.2. Deporte.....	22
2.2.3. Balón.....	23
2.2.4. Campo deportivo.....	24
2.2.5. Puntuación en el básquet.....	26
2.2.6. Los jugadores y sus posiciones.....	27
 CAPÍTULO III PLANIFICACIÓN, EJECUCIÓN Y RESULTADOS	
3.1. PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES.....	30
3.1.1. Unidades de aprendizaje.....	33
3.1.2. Sesiones de aprendizaje.....	38
 CONCLUSIONES	
 RECOMENDACIONES	
 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo académico denominado; **Técnica de Dominio del balón de básquet con los estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria “Julio Alberto Ponce Antúnez de Mayolo” de Sicuani, Cusco** que tiene como objetivo hacer saber y dominar el balón de básquet producto de la práctica en los estudiantes de la institución que se menciona.

Para la realización del trabajo académico se ha acudido al estudio y la interpretación de diferentes fuentes de información como; libros, artículos, publicaciones, revistas páginas web, entre otros, dichas informaciones me ayudaron a la redacción y a realizar el trabajo práctico, así tener un mejor entendimiento de mi trabajo.

Para emprender el presente trabajo académico primeramente se tuvo que hacer un diagnóstico situación de la realidad de nuestra institución a nivel deportivo y teniendo en cuenta las necesidades de los estudiantes como también las necesidades de la institución a nivel deportivo como también la participación que tenemos en los juegos deportivos escolares. Teniendo en cuenta estos aspectos se abordó las participaciones que tiene la institución en el aspecto deportivo específicamente en la disciplina deportiva del básquet y llegamos a la conclusión de que no tenemos una participación positiva, de competitividad es por tato que decido trabajar este deporte.

Debemos resaltar que la disciplina deportiva del básquet actualmente es uno de los deportes más practicados a nivel de nuestra región Cusco, a nivel

nacional como también en todo el mundo, puesto que es un deporte que tiene adeptos en todas partes, habiendo competencias de alto nivel y trascendencia como la NBA y en el sector educativo se ve en los JDEN que son de gran competitividad.

Finalmente debo de mencionar que en el proceso de elaboración del presente trabajo se presentó una serie de dificultades las cuales se pudo superar gracias a la consulta de diferentes textos del tema a tratar como también a la consulta a personas especialistas y entendidos en la materia.

La estructura del presente trabajo está dividido en tres capítulos:

El primer capítulo se plantea situaciones generales, la justificación y la formulación de los objetivos.

El segundo capítulo contiene la fundamentación teórica en donde se plantea las teorías que sustentan el tema que se trata.

El tercer capítulo se plantea la planificación, ejecución y los resultados del presente trabajo académico.

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DEL TRABAJO ACADÉMICO

1.1. TÍTULO DEL TRABAJO ACADÉMICO

Técnica de dominio del balón de básquet con los estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria "Julio Alberto Ponce Antúnez de Mayolo" de Sicuani, Cusco

1.1.1. Institución educativa donde se ejecuta el trabajo académico

Institución Educativa Secundaria "Julio Alberto Ponce Antúnez de Mayolo" de Sicuani, Cusco.

1.1.2. Duración

Inicio : Diciembre 2017

Finaliza : Enero 2018

1.1.3. Sección y número de estudiantes

Primer grado "B"

30 estudiantes

1.1.4. Responsable

Prof. Saúl Quispe Araoz

1.2. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO ACADÉMICO

A nivel de nuestra institución educativa lo que se pudo detectar es que en las sesiones del área de educación física el tiempo es corto por lo tanto la práctica de alguna disciplina deportiva es bastante escasa sobre todo en el básquet, y la intención de nuestro trabajo es aportar y contribuir con el conocimiento teórico y práctico acerca de este deporte para con los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Julio Alberto Ponce Antúnez de Mayolo de Sicuani, ya que esta disciplina deportiva actualmente es bastante practicado a nivel del mundo ya sea por chicos y grandes y a la vez uno de los deportes más populares en todo sitio considerado por el Instituto Peruano del Deporte.

La meta principal del trabajo que se realiza es fomentar e iniciar a la práctica deportiva en los estudiantes de nuestra institución por lo tanto superar el nivel de juego y participación en la disciplina deportiva del básquet a nivel de nuestra provincia y así tener representatividad en nuestra región Cusco.

Para poder emprender a la práctica de este deporte tendremos que recurrir y ejecutar un plan de trabajo a corto, mediano y largo plazo con el objetivo de contar y tener posteriormente deportistas calificados que participen en competencias de realce a nivel de nuestra región y como también a nivel nacional, para ello como profesor egresado de la segunda especialidad en Educación Física y el Deporte Escolar, de la Universidad Endina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca, me planteo ejecutar este

trabajo practico en la disciplina de básquet específicamente en su fundamento técnico del dominio de balón con los estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria "Julio Alberto Antúnez de Mayolo" de Sicuani, Cusco y así de esa forma llegar a tener posteriormente deportistas que representen a nuestra institución con calidad de juego.

Cabe resaltar que para poder emprender a practicar el básquet se debe de realizar un trabajo practico de técnica y táctica de forma progresiva de menos a más definitivamente acompañado de la parte teórica y con proyección de videos para su mejor entendimiento es por eso que empezamos con este principal fundamento que es el inicio para empezar a jugar este deporte, teniendo en cuenta que desde el presente año debemos de tener una participación exitosa en los Juegos Deportivos Escolares a nivel de nuestra provincia.

Para ello se planifico realizar este trabajo con un horario establecido, que se realizara todos los fines de semana específicamente los días; jueves, viernes y sábado a partir de las 3:00 p.m. hasta las 5:00 p.m. en las instalaciones de la plataforma deportiva de nuestro colegio.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo General

Lograr el dominio del balón de básquet con técnica en los estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria "Julio Alberto Ponce Antúnez de Mayolo" de Sicuani, región Cusco.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Empezar la práctica del básquet permanentemente en nuestros estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria "Julio Alberto Ponce Antúnez de Mayolo" de Sicuani, región Cusco.
- Practicar una vida activa y saludable en los estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria "Julio Alberto Ponce Antúnez de Mayolo" de Sicuani, región Cusco.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. BASES TEÓRICAS

2.1.1. Básquet

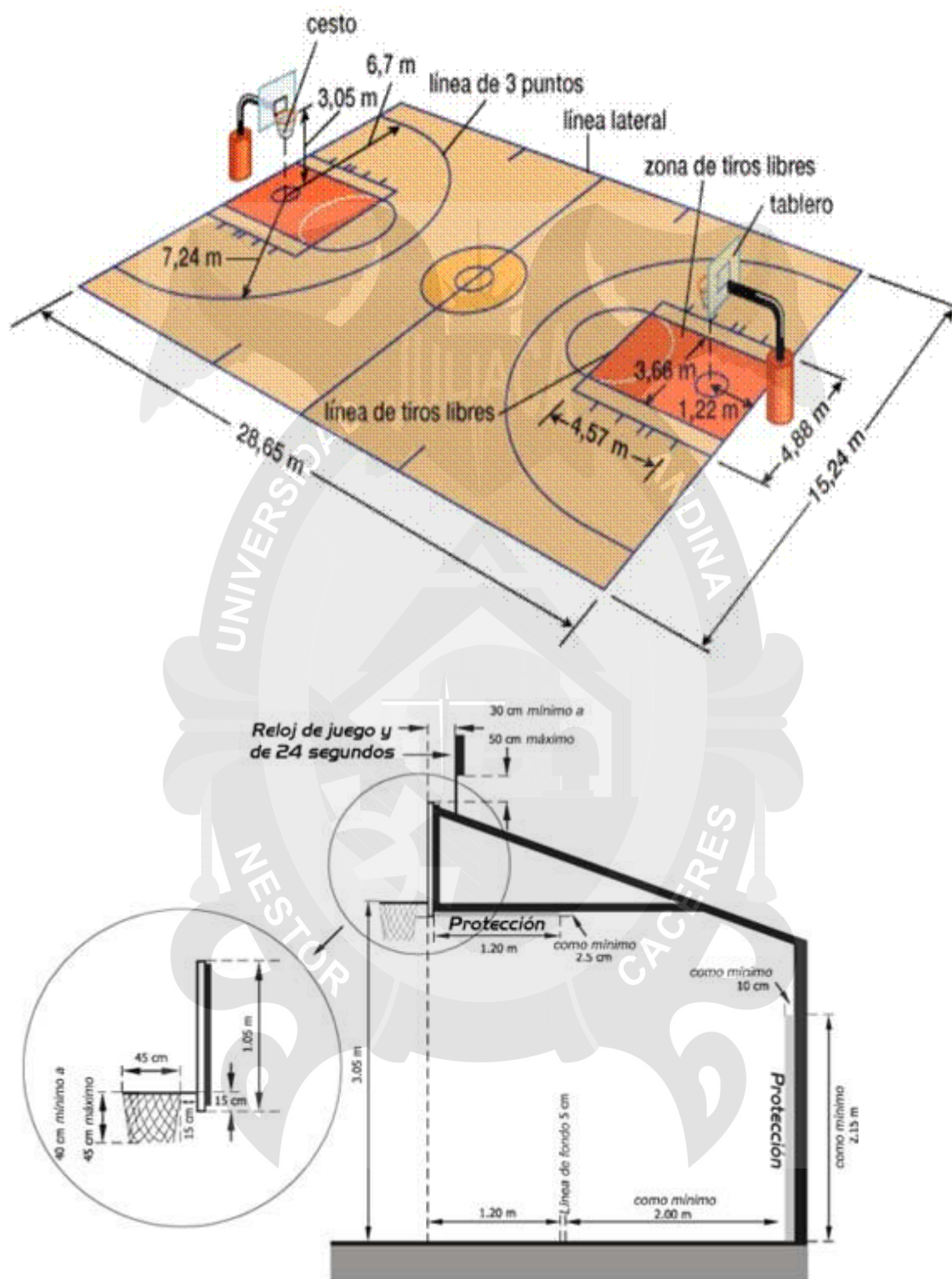
El básquet es una disciplina deportiva que se juega entre equipos cada uno de ellos consta de cinco jugadores en la cancha, se juega cuatro tiempos o cuatro cuartos de diez minutos cada uno. Teniendo como objetivo principal hacer puntos o canastas al equipo contrario insertando el balón en el aro o canasta que está ubicado en el tablero a una altura de 3.05 m. desde el piso al aro y a la vez evitar que nos hagan canastas o puntos a la canasta que defendemos. Al encestar una canasta se da una puntuación de 1, 2 ó 3 puntos esto va a depender desde que distancia se lanza el balón (dos o tres puntos) y cuando se encesta de tiros libres en el caso si se dieron faltas en jugadas de ataque y posibles canastas. Y finalmente se considera equipo ganador al que hizo más puntos. Este deporte se juega en una cancha o área de superficie plana que mide 28 m. de largo por 15 m. de ancho dividido en dos campos iguales marcadas sus diferentes zonas este puede estar ubicado en un



ambiente cerrado o al aire libre. Actualmente esta disciplina deportiva cuenta con su reglamento establecido por la Federación Internacional de Baloncesto Amateur (FIBA).

Este deporte tiene sus inicios en el año 1891 en Estados Unidos creado por el profesor de educación física canadiense James Naismith, desde su creación a estos tiempos tuvo bastantes cambios para su mejora en su juego deportivo, el básquet proviene de la palabra en inglés "básquetbol" o "baloncesto" que significa "pelota en la canasta" y que actualmente es considerado uno de los deportes más populares y más practicados a nivel del mundo.

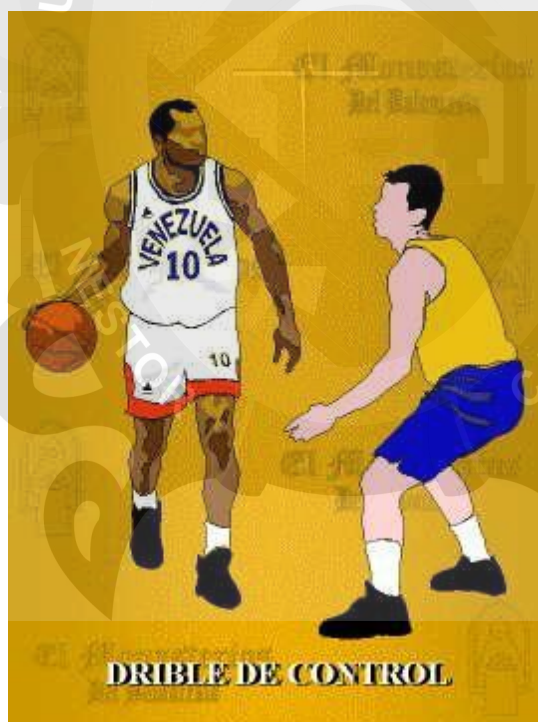
Este deporte se juega con las manos trasladando el balón con bote en el piso dominado por las palmas de la mano con la intención de realizar puntos con lanzamientos penetraciones o mates a la canasta contraria teniendo la posesión de balón.



2.1.2. Fundamentos básicos del básquet

2.1.2.1. El drible o bote

Es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Es la manera de avanzar cuando se está en posesión de la pelota. Hay que dominar el drible con las dos manos por igual. Es muy importante golpear el balón con la yema de los dedos y no con la palma de la mano. Este fundamento nos servirá para desplazarnos de un lado a otro del terreno de juego dejando atrás a los defensores, podemos efectuar cambios de ritmo y de dirección, que se utilizan para superar a un oponente en defensa.

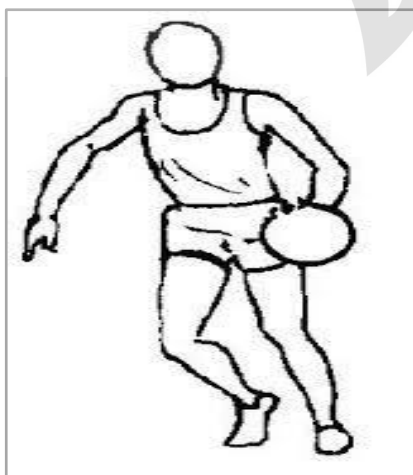


TIPOS DE DRIBLE O BOTE

- **Drible de protección;** Es el drible que se usa para proteger y defender el balón frente a un defensor. Este bote se da a una altura baja (hasta la rodilla) la mano libre hace de protección para impedir que se nos quite.



- **Drible de control;** Es uno de los dribles más comunes que se practica en el juego lo hacen para poder avanzar, se debe de hacer hacia adelante, a un costado sea derecho e izquierdo y el balón no debe de pasar la altura de las caderas.



- **Drible de velocidad;** Este tipo de brible se usa para hacer jugadas rápidas el traslado de balón lo más rápido posible (contraataques). El bote del balón es más alto que los anteriores, adelante y por encima de la cadera y hará que el avance y traslado del balón sea más rápido y el recorrido de bote en bote es más largo.

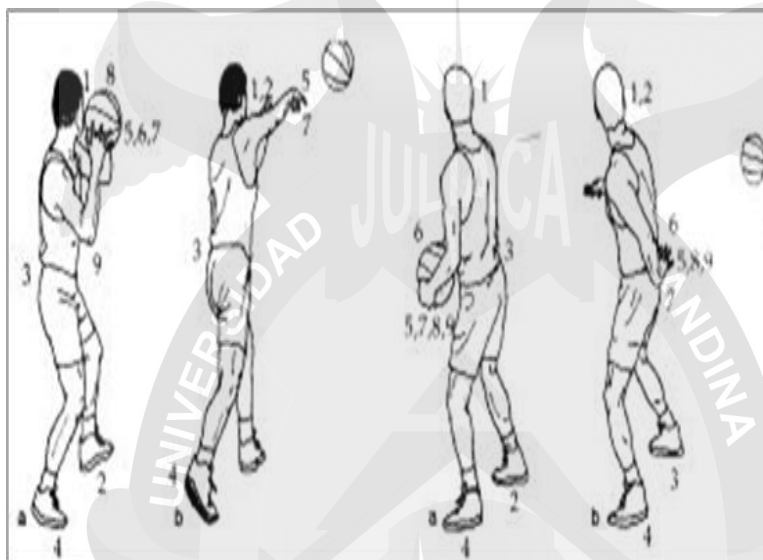


Debemos de tener en cuenta que en el momento de realizar el bote o drible no se puede ejecutar con las dos manos solamente es una, a la vez que se cogió el balón con las dos manos se realiza el pase o lanzamiento no se puede volver a botear así lo establece en reglamento.

2.1.2.2. El pase

Es una jugada que consiste en dar el balón al compañero de equipo la entrega debe de ser seguro y preciso para proseguir con el juego de

ataque, la intención de realizar un pase es para llegar y avanzar hacia el tablero y canasta contraria, este juego de pases se hace entre todos los miembros del equipo de forma efectiva y más rápida posible para el avance del balón y llegar a hacer los puntos.



2.1.2.3. El tiro

El tiro es una jugada donde el deportista lo ejecuta para poder encestar a la canasta y convertir puntos. El lanzamiento tiro se ejecuta con la intención de meter el balón dentro del aro que se encuentra en el tablero contrario si se llega a convertir la canasta es donde culmina la jugada de ataque, específicamente el tiro sirve para poder convertir las canastas por lo tanto hacer puntos a favor y llegar a ser ganadores del partido.

Dentro de los tiros o lanzamientos tenemos: el lanzamiento en suspensión, lanzamiento libre, lanzamiento de bandeja, lanzamiento mate y el lanzamiento gancho.

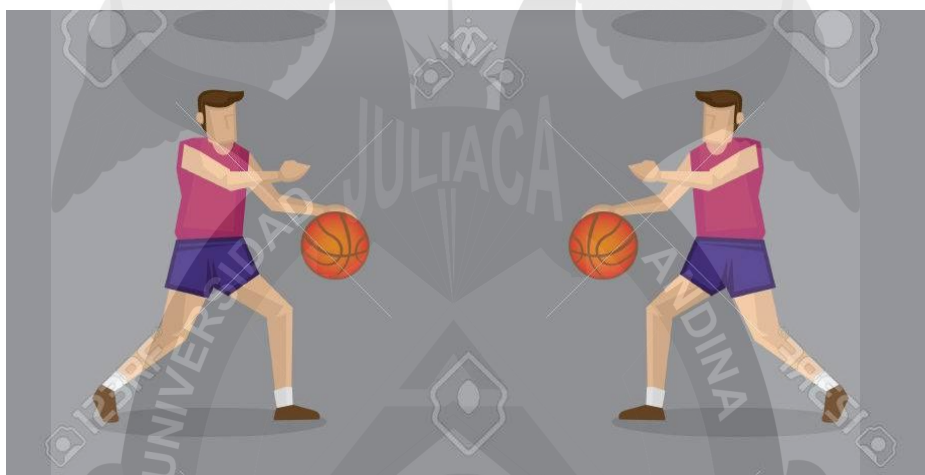


2.1.3. Ejercicios para el dominio de balón de básquet

Ejercicio Nº 01: Trabajo individual, el deportista caminando y con una pelota lo lanza con las dos manos hacia atrás por encima de la cabeza y lo agarra en el dorso con las dos manos.



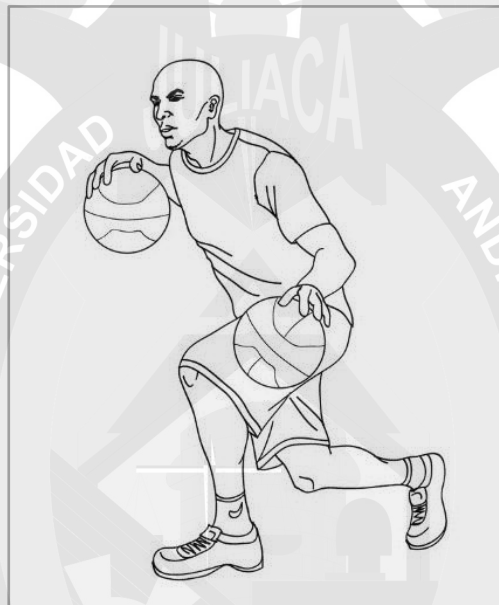
Ejercicio Nº 02: Trabajo en pareja, el espejo; el deportista 1 hace todo tipo de dominio de balón estáticamente, el deportista 2 realiza lo mismo que realiza el deportista 1 la ubicación de ambos es frente a frente a cierta distancia, el trabajo es alterno el uno con otro y con repeticiones



Ejercicio Nº 03: Trabajo individual, El ejercicio se realiza con dos balones, el bote se realiza hasta lo más bajo posible con cambio de lado de mano entre ambas pelotas, se busca el boteo rápido ya sea en posición estática y en movimientos direccionados.



Ejercicio Nº 04: Trabajo individual, El trabajo a ejecutar es similar que el anterior ejercicio con la diferencia que solamente botea un balón mientras en otro balón se desplaza del brazo derecho al izquierdo con o sin lanzamiento arriba, mientras el que botea se hacen forma de ocho.



Ejercicio Nº 05: Trabajo individual, El trabajo se realiza con un solo balón haciéndolo pasar por entre las piernas en una en dos y alternas, sumando un lanzamiento o pases direccionados.



Ejercicio Nº 06: Trabajo en pareja, El deportista 1 trabaja drible con una o dos manos luego hace pase al deportista 2 alternado manos, el deportista 2 realiza pases por arriba, abajo izquierda y derecha estáticos y con movilidad y variantes.



Ejercicio Nº 07: Trabajo individual, con un solo balón:

- Realizan giro del balón alrededor de la cabeza, cuello, cintura rodilla y tobillo.
- Hacer que el balón ruede por los brazos, hombros y piernas.
- Pase de balón de brazo a brazo por el aire con obstáculo y con bote.



Ejercicio N° 08: Trabajo individual, Trabajo con dos balones, se lanza arriba, o con bote abajo en movilidad y estatico pasando dificultades.



Ejercicio N° 09: Trabajo individual, El jugador realiza boteo de balón en diferentes posiciones, de rodillas, sentado, echado boca abajo y arriba con cambio de dirección y con desplazamientos laterales, adelante y atrás buscando variantes también puede ser con dos balones.



Ejercicio Nº 10: Trabajo en equipo, En columnas de 5 ejecutan en dominio de balón por estaciones; caminando, trote, a velocidad y finalmente hacen pase al compañero que le toca en competencia por columnas estableciendo distancias para cada estación.



2.2. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

2.2.1. Definición de básquet

Según la Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española (2005), refiere:

El baloncesto, basquetbol o básquetbol (del inglés basketball; de basket, “canasta”, y ball, “pelota”) o simplemente básquet, es un deporte de equipo, jugado entre dos conjuntos de cinco jugadores cada uno durante cuatro períodos o cuartos de diez o doce minutos cada uno. El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo un balón por la canasta, un aro a 3,05 metros sobre la superficie de la pista de juego del que cuelga una

red. La puntuación por cada canasta o cesta es de dos o tres puntos, dependiendo de la posición desde la que se efectúa el tiro a canasta, o de uno, si se trata de un tiro libre por una falta de un jugador contrario. El equipo ganador es el que obtiene el mayor número de puntos.

Se puede considerar también que el básquet es una disciplina deportiva grupal y de competencia y entendido que juegan cinco deportistas por equipo, y siete deportistas como suplentes según reglamento. Es un deporte bastante practicado en España y Los Estados Unidos donde se le conoce como baloncesto, cuyo deporte tiene como objetivo hacer canasta con la pelota en el cesto del equipo contrario que esta ubicado en un tablero con medidas establecidas estructurado por un aro y una red, es ahí por donde se debe de introducir la pelota, con la intención de hacer puntos y equipo que logre obtener más puntos será el equipo triunfador.

2.2.2. Deporte

Para Cagigal (1959), citado por Hernández Moreno (1994), señala como "diversión liberal, espontáneo, desinteresado, en y por el ejercicio físico entendido como una superación propia o ajena, y más o menos sometido a reglas" (p. 14)

Según Cobertin (1960), citado por Hernández Moreno (1994) restaurador de las Olimpiadas modernas en 1896 el deporte es "culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo" (p. 14)

Parlebás (1988) señala que juego deportivo es “el conjunto finito y enumerable de las situaciones motrices, codificadas bajo la forma de competición, e institucionalizada”. Del mismo modo define el juego deportivo como “toda situación motriz de enfrentamiento codificado, llamado juego o deporte por las instancias sociales” (p. 49)

Hernández Moreno (1994) define al deporte que “es una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada” (p. 15)

Finalmente también podemos definir al deporte como una actividad o ejercicio físico y mental reglamentado, normalmente de carácter competitivo, con intención de superar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego común.

Además el deporte lo realizan un individuo o un conjunto de personas siguiendo una serie de reglas y dentro de un espacio físico determinado reglamentado.

2.2.3. Balón

Debemos de tener en cuenta que el balón es el elemento primordial para practicar algún deporte colectivo, puesto que sin este elemento no se podría jugar o practicar algunos deportes que hacen de este material indispensable para determinadas disciplinas deportivas.

El balón o pelota tiene una forma esférica, fabricado con una cubierta de cuero flexible o cuero sintético, puede variar de diferentes

colores que sea claro y uniforme, o una combinación de colores de acuerdo a la necesidad. El material de cuero sintético y la combinación de colores usados en competencias oficiales internacionales, deben cumplir con los requisitos de la federación (FIBA).

En el deporte del baequet el balón que se usa también tiene sus propias características tales como:

- Pelota para juego Masculino: N° 7A mide 75 a 78 cm. Su peso oscila de 567 a 650 grs.
- Pelota para juego Femenino: N° 6A mide 72 a 73 cm. Su peso oscila de 510 a 667 grs.
- Pelota para juego Junior: N° 5A mide 69 a 70 cm. Su peso oscila de 470 a 510 grs.

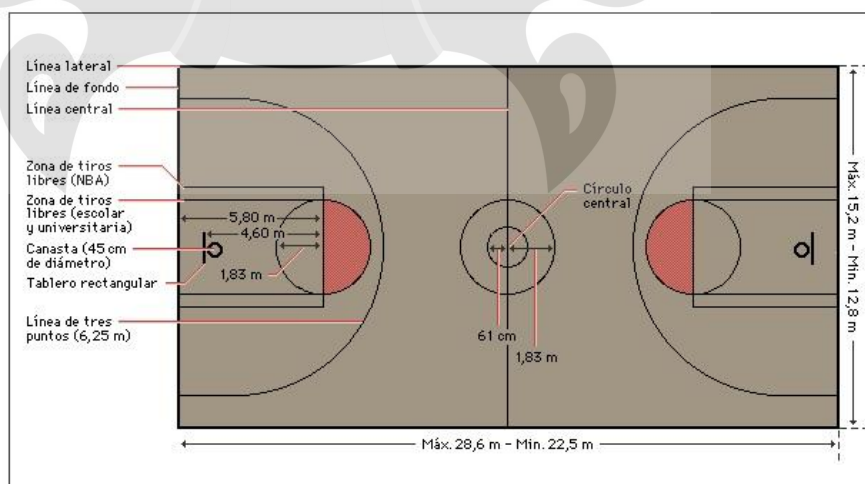
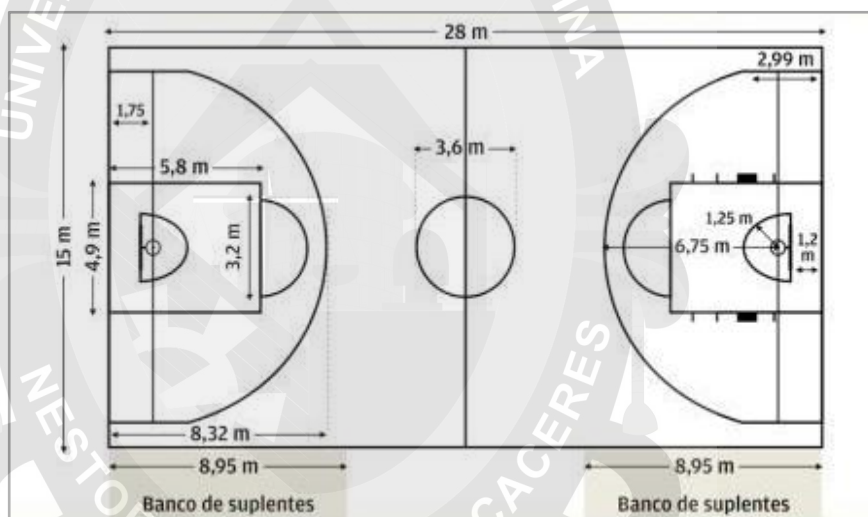
Se debe de tener en cuenta que estas característica que cuentas los balones son de acurdo a los partidos que se juegan en competencias oficiales.

2.2.4. Campo deportivo

El campo deportivo de básquet tiene también sus propias características teniendo en cuenta que debe de ser una superficie plana, que sea dura para el rebote de balón no debe haber ningún tipo de obstáculo, de forma rectangular con una medida de 15 m. de ancho como 28 m. de largo, además de estos tiene las siguientes características:

- El campo libre posterior a la cancha debe de tener por lo menos 2 m. de distancia fuera de peligros y obstáculos.

- La cubierta del coliseo o techo debe de tener un mínimo de 7 m. de altura.
- El terreno de juego se divide en dos campos iguales, separados por una línea media y en el punto medio de todo el campo debe de haber un círculo con una medida de 3.6 m. de diámetro.
- Además el campo deportivo de básquet cuenta con diferentes zonas dentro de la cancha cuyas medidas son establecidas según la FIBA.



2.2.5. Puntuación en el básquet

En los encuentros de básquet la puntuación o acumulación de puntos se da de acuerdo a las canastas y/o cestos convertidos, esto va depender desde que zona se realizó el lanzamiento, (una canasta puede tener uno, dos o tres puntos), se debe tener en cuenta que al realizar un tiro libre se puede realizar puntos pero fuera de juego.

Se considera canasta en el básquet cuando el balón pasa por el aro que está ubicado en el tablero, pasa desde la parte superior hacia abajo, el paso tiene que ser en su totalidad para ser considerado canasta y la puntuación de esta canasta depende de la zona donde se hizo el lanzamiento, que a continuación se detalla.

- **El tiro libre:** Cada tiro libre efectuado y convertido en canasta cuenta con un punto en su marcación, el tiro libre se efectúa desde la zona de tiro libre (línea de tiro libre) que está ubicado a 4.50 m. desde el tablero punto medio del aro en el piso. El tiro libre se da cuando hubo falta a favor del equipo atacante, cuando la jugada era en lanzamiento hacia la canasta o cometido más de cinco faltas personales según reglamento, si se comete una falta cuando efectúas una canasta se da un tiro libre adicional.
- **El tiro de dos puntos:** Se dan cuna una canasta es convertida desde la zona de dos puntos es decir dentro de la línea de tres

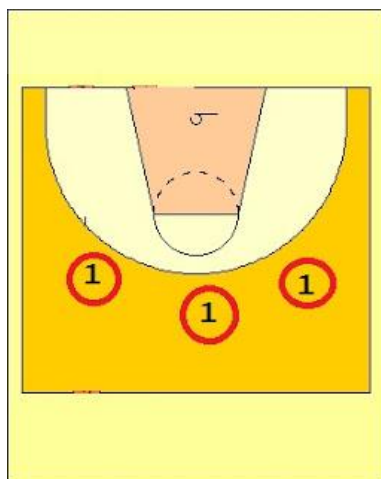
puntos que está marcada a 7,22 m. desde el tablero punto medio de aro en el piso, si un deportista sobre pasa la línea de tres puntos la canasta solo tendrá una puntuación de dos.

- **El tiro de tres puntos:** Una canasta es considerada de tres puntos cuando es lanzada después de la línea de tres puntos, se considera tres puntos cuando un deportista lanza en balón antes de pisar la línea o impulsar su salto antes de la línea de tres.

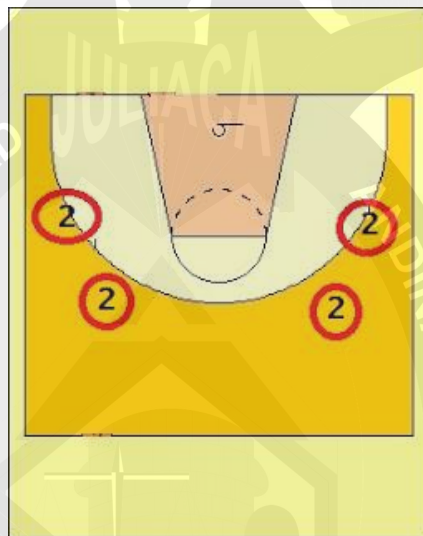
2.2.6. Los jugadores y sus posiciones

Los deportistas de básquet tienen una serie de características de acuerdo a su dominio y ubicación y se detalla de la siguiente manera:

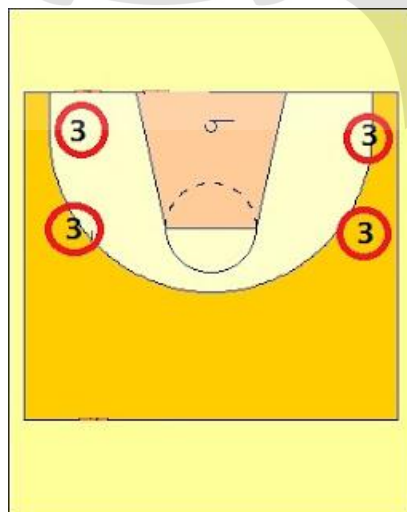
- **El base, armador o playmaker:** Es el director de juego dentro de la cancha es quien elige las formas o técnicas de juego, su zona de juego es la parte frente o perímetro frente a la canasta. Consta de buen dominio de balón, buen pasador interior y exterior, muy buena visión de juego, sabe elegir el juego para aplicar tácticas de ataque, buen tirador y penetrador, es el líder dentro y fuera de la cancha y tiene criterio propio para decidir.



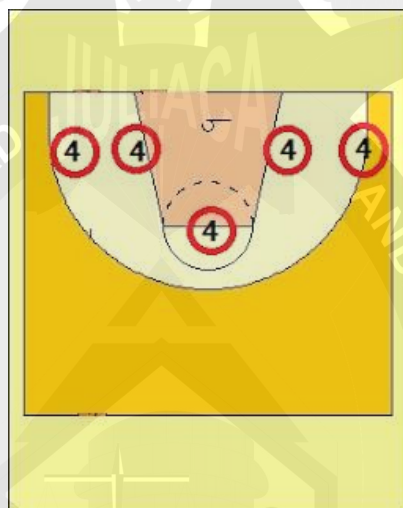
- **El escolta o alero bajo:** Es un jugador alero el más bajo que tiene mejor técnica y táctica individual, su zona de juego es en el perímetro, es rápido tiene tiro a media y larga distancia, debe de tener buena coordinación con la base, buen pasador interior hacia los pivots.



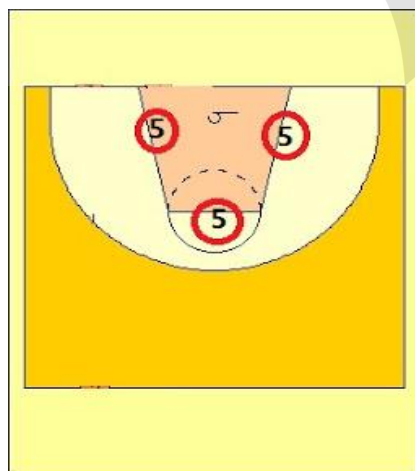
- **El alero alto:** Es el deportista más alto entre los aleros es buen penetrador y tirador, un buen pasador interior ayuda con los rebotes para el control del balón en momentos hace de pivot, y es rápido teniendo buena envergadura.



- **El ala pivot:** Es el deportista más alto de los pivots, la zona de su juego es en el interior, un buen pasador y rebotador, de buena envergadura, con buena potencia y musculatura, un buen penetrador rápido en los contra ataques, hace juegos de realce al interior.



- **El pivot o center:** Es el más alto del equipo es el pivot central su zona de juego es interior y poste medio bajo, tiene buena envergadura y musculatura, buen juego al interior para ganar posición y balón, un buen movimiento de pies realiza pases efectivos con los demás jugadores.



CAPÍTULO III

PLANIFICACIÓN, EJECUCIÓN Y RESULTADOS

3.1. PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES

Debo de mencionar que para poder emprender y planificar el presente trabajo se tuvo que realizar un diagnóstico referente a la participación en los juegos deportivos escolares a nivel de nuestra institución educativa y específicamente en el área de educación física y a la vez de qué forma se trabaja los entrenamientos en el deporte del básquet para participar en estos juegos deportivos, en donde se pudo detectar que los entrenamientos son muy escasos sobre todo en esta disciplina, es por estas razones que nos decidimos trabajar y apoyar en la práctica de este deporte.

Primeramente comienzo con la captación de estudiantes entusiastas a quienes les gusta practicar este deporte pertenecientes al primer grado, para luego reunirlos juntamente con sus padres y hacerles conocer el plan de trabajo que se tiene y plantear los objetivos a lograr, en donde los estudiantes y padres de familia aceptan y están llanos en

emprender y apoyar este proyecto que tiene como objetivo principal de emprender la práctica del básquet específicamente en el fundamento básico del dominio de balón (bribling) y así de esa forma llegar a tener estudiantes deportistas que representen a nuestra institución educativa en los JDEN a nivel de nuestra provincia, para ello se plantea trabajar el siguiente plan:

Nº	ACTIVIDADES	RESPONSABLE	MATERIAL	CRONOGRAMA POR MES	
				DIC. 2017	ENE. 2018
01	Confección del plan de trabajo	Profesor	Laptop hojas	X	
02	Demostración virtual de videos de acuerdo a los objetivos esperados.	Profesor Estudiantes	Laptop Data	X	
03	Inicio de trabajos prácticos – capacidades físicas.	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera	X	
04	Familiarización con el balón de básquet y demostración.	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera	X	
05	Trabajos prácticos de formas de ubicación del cuerpo, brazos y piernas.	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera	X	X
06	Trabajo de introducción al dominio del balón individual y en parejas en driles.	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera	X	
07	Trabajo de dominio con desplazamientos orientados en driles.	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera	X	
08	Partidos de práctica demostrando su dominio de balón de básquet.	Profesor Estudiantes	Balones Conos	X	X
09	Trabajos de dominio de balón con pases y movimiento en parejas	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera		X
10	Trabajos de dominio de balón con pases y movimiento en equipos	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera		X
11	Trabajos de dominio de balón con lanzamientos y movimiento en parejas	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera		X
12	Trabajos de dominio de balón con lanzamientos y movimiento en equipos.	Profesor Estudiantes	Balones Conos	X	X
13	Trabajos de dominio de balón con ubicación en el campo en equipos.	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera		X



14	Trabajos de dominio de balón con ubicación de defensa en el campo.	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera		X
15	Trabajos de dominio de balón con ubicación de ataque en el campo.	Profesor Estudiantes	Balones Conos		X
16	Partidos de practica con otros equipos (evaluación)	Profesor Estudiantes	Balones Conos	X	X



3.1.1. Unidades de aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA DE APRENDIZAJE N° 1

"Cuidando mi cuerpo aprendo a dominar el balón de
básquet en un ambiente limpio"

I.- DATOS INFORMATIVOS

DRE : Cusco
UGEL : Canchis
I.E.S. : Julio Alberto Ponce Antúnez de Mayolo - Sicuani
CICLO : VI
GRADO : Primero
HORAS : 02 Horas
DOCENTE : Prof. Saúl Quispe Araoz

II.- ENFOQUE TRANSVERSAL

TRIM.	ENFOQUE TRANSVERSAL	VALORES	ACTITUDES
1°	ENFOQUE AMBIENTAL	<ul style="list-style-type: none">• Respeto• Solidaridad	<ul style="list-style-type: none">✓ Clasificamos la basura según sus características.✓ Realizamos jornadas de limpieza en mi colegio y en el parque de mi barrio.✓ Charlas de sensibilización.✓ Evaluamos los impactos y costos ambientales de las acciones y actividades cotidianas.

TÍTULO	<i>Cuidamos nuestro cuerpo mediante la actividad física en un ambiente saludable</i>	
III.- SITUACIÓN SIGNIFICATIVA	Problema	El Medio Ambiente y dominio de balón de básquet
	Descripción	Actualmente en nuestra Institución Educativa y sus alrededores, se encuentran en emergencia por la cantidad de residuos sólidos, y dar un tratamiento adecuado a la basura acumulada que produce la población, los cuales hace que estemos propensos a adquirir enfermedades infectas contagiosas como también falta de conciencia ambiental. Además debemos enfocarnos a que nuestros estudiantes deben de inclinarse a realizar actividad física mediante la práctica del básquet permanente acompañado de una nutrición adecuada para llevar una vida activa y saludable, en tal caso; ¿Qué hacer frente a la basura que producimos en casa o colegio? ¿De qué forma puedo desarrollar adecuadamente mi cuerpo? ¿Cómo puedo llevar una vida activa y saludable? ¿Qué ejercicios debo de practicar para dominar el balón de básquet?

IV.- PROPOSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS
<ul style="list-style-type: none">▪ Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad<ul style="list-style-type: none">✓ Comprende su cuerpo✓ Se expresa corporalmente.▪ Asume una vida saludable<ul style="list-style-type: none">✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.▪ Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices<ul style="list-style-type: none">✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.✓ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	<ul style="list-style-type: none">✍ Adapta su cuerpo para reconocer sus capacidades físicas.✍ Demuestra su familiarización con el balón de básquet.✍ Adapta su cuerpo, brazos y piernas para dominar el balón de básquet.✍ Ejecuta trabajos de introducción al dominio del balón individual y en parejas en driles.✍ Demuestra su dominio de balón con desplazamientos orientados en driles.✍ Participa en partidos de práctica demostrando su dominio de balón de básquet.✍ Demuestra su dominio de balón con pases y movimiento en parejas✍ Demuestra su dominio de balón con pases y movimiento en equipos✍ Ejecuta trabajos de dominio de balón con lanzamientos y movimiento en parejas✍ Ejecuta trabajos de dominio de balón con lanzamientos y movimiento en equipos.✍ Ejecuta el dominio de balón y orienta su ubicación en el campo en equipos.✍ Ejecuta el dominio de balón y orienta su ubicación de defensa en el campo.✍ Ejecuta el dominio de balón y orienta su ubicación de ataque en el campo.✍ Participa en partidos de practica con otros equipos (evaluación)

V.- ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE APRENDIZAJE

N°	DESEMPEÑOS	PRODUCTOS
01	✍ Adapta su cuerpo para reconocer sus capacidades físicas.	Conocen su capacidad física
02	✍ Demuestra su familiarización con el balón de básquet.	Se familiariza con el balón de básquet.
03	✍ Adapta su cuerpo, brazos y piernas para dominar el balón de básquet.	Posiciona correctamente su cuerpo, brazos y piernas.
04	✍ Ejecuta trabajos de introducción al dominio del balón individual y en parejas en driles.	Iniciación al dominio del balón de básquet correctamente.
05	✍ Demuestra su dominio de balón con desplazamientos orientados	Ejecuta el dominio de balón de básquet con

	en driles.	desplazamientos.
06	Participa en partidos de práctica demostrando su dominio de balón de básquet.	Demuestra todo lo aprendido
07	Demuestra su dominio de balón con pases y movimiento en parejas	Ejecuta el dominio de balón y pases en parejas.
08	Demuestra su dominio de balón con pases y movimiento en equipos	Ejecuta el dominio de balón y pases en equipo.
09	Ejecuta trabajos de dominio de balón con lanzamientos y movimiento en parejas	Ejecuta el dominio de balón y lanzamiento en parejas.
10	Ejecuta trabajos de dominio de balón con lanzamientos y movimiento en equipos.	Ejecuta el dominio de balón y lanzamiento en equipo.
11	Ejecuta el dominio de balón y orienta su ubicación en el campo en equipos.	Demuestra su dominio de balón y ubicación en el campo.
12	Ejecuta el dominio de balón y orienta su ubicación de defensa en el campo.	Demuestra su dominio de balón y ubicación de defensa en el campo.
13	Ejecuta el dominio de balón y orienta su ubicación de ataque en el campo.	Demuestra su dominio de balón y ubicación de ataque en el campo.
14	Participa en partidos de practica con otros equipos (evaluación)	Demuestra lo aprendido en los partidos de practica

VI.- EVALUACIÓN

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad Asume una vida saludable Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprende su cuerpo ✓ Se expresa corporalmente. ✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. ✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. ✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. ✓ Crea y aplica 	<ul style="list-style-type: none"> Adaptar su cuerpo para reconocer sus capacidades físicas. Demostrar su familiarización con el balón de básquet. Adaptar su cuerpo, brazos y piernas para dominar el balón de básquet. Ejecutar trabajos de introducción al dominio del balón individual y en parejas en driles. Demostrar su dominio de balón con desplazamientos orientados en driles. Participar en partidos de práctica demostrando su dominio de balón de básquet. Demostrar su dominio de balón con pases y movimiento en parejas Demostrar su dominio de balón con pases y movimiento en equipos Ejecutar trabajos de dominio de balón con lanzamientos y 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de observación Lista de cotejo

	estrategias y tácticas de juego.	movimiento en parejas	
		☞ Ejecutar trabajos de dominio de balón con lanzamientos y movimiento en equipos.	
		☞ Ejecutar el dominio de balón y orienta su ubicación en el campo en equipos.	
		☞ Ejecutar el dominio de balón y orienta su ubicación de defensa en el campo.	
		☞ Ejecutar el dominio de balón y orienta su ubicación de ataque en el campo.	
		☞ Participar en partidos de practica con otros equipos (evaluación)	

VI.- MATERIALES BÁSICOS Y RECURSOS A UTILIZAR EN LA UNIDAD

Métodos:

- ✓ Métodos para el aprendizaje.
- ✓ Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas.
- ✓ Métodos para la consolidación técnica.
- ✓ Métodos para el aprendizaje de la táctica.
 - Mando directo
 - Inductivo
 - Deductivo
 - Asignación de tareas
 - Dinámica grupal
 - Resolución de problemas
 - Analítico sintético

VII.- MEDIOS Y MATERIALES

Medios	Materiales
Campos deportivos	Deportivos
Pista atlética	Didácticos
Medios audio visuales	Materiales Técnicos
Piscina	Materiales Tácticos

VIII.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- MINISTERIO DE EDUCACION: Currículo Nacional de Educación Básica Lima – Perú 2016
- APAZA ROSADO, Jorge, Metodología de la didáctica, 1ra edición, editorial Titikaka, año 1990 Puno Perú.



- DIAZ LUCEDA, Jordi: La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas, Barcelona. Editorial Inde. Año 1999
- MINSITERIO DE EDUCACION: Lineamientos pedagógicos para la enseñanza de la Educación física en las redes del plan de fortalecimiento de la Educación física y el Deporte escolar, año 2015
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN: Marco del buen desempeño docente.
- Paginas WWW/.../com



Sicuani, Diciembre del 2017



3.1.2. Sesiones de aprendizaje

SESIÓN DE APRENDIZAJE 01

**I.E.S. JULIO ALBERTO PONCE
ANTÚNEZ DE MAYOLO
SICUANI**


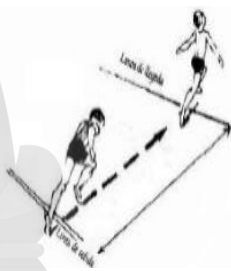
TÍTULO DE LA SESIÓN

Me divierto reconociendo mis
capacidades físicas

ÁREA	EE.FF.	NIVEL	SECUNDARIA	GRADO/ AÑO	1 ro	SECCIÓN	B
DOCENTE	Saúl Quispe Araoz						
FECHA	Diciembre del 2017			N° DE HORAS	02		
ENFOQUE TRANSVERSAL	Enfoque Ambiental			Acciones observables	Docente y estudiantes trabajan en un ambiente limpio y acogedor.		
COMPETENCIA	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad						
CAPACIDAD	Comprende su cuerpo						
DESEMPEÑO PRECISADO:	Adapta su cuerpo para reconocer sus capacidades físicas.						
CONTENIDO	Capacidades físicas						
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	Lista de cotejo y Ficha de observación.						

II. DESARROLLO DE LA SESIÓN

PROCESOS PEDAGÓGICOS (Modelo didáctico)	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIE MP O
INICIO (Lectura de la realidad)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bienvenida a los estudiantes deportistas – establecimiento de las normas de convivencia ✓ Control de los asistentes ✓ Comunicar del plan de trabajo que se ejecutará. ✓ Dialogo sobre realidad actual (básquet en nuestra institución) ✓ Se informan sobre el logro del día (desempeños precisados). ✓ Recuperación de saberes.- ¿Qué son capacidades físicas? ¿Cómo reconozco mi capacidad física? ¿cómo desarrollan mis capacidades? ✓ Conflicto cognitivo.- Como puedo evaluar mis capacidades físicas que tipo de pruebas puedo realizar. ✓ ¿Para qué y porque debo de saber y conocer mis capacidades físicas? Dialogo y respuestas. ✓ JUEGO: pelea de gallos. 	15 min.

<p>PROCESO (Interpretación de la realidad)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trabajo en equipos y por estaciones: trote, flexibilidad, potencia de piernas y potencia de brazos. ➤ Regreso a la calma, respiraciones, de movimientos articulares y elongaciones. ➤ Explicación y demostración presencial de cómo puedo medir mis capacidades físicas – ejemplificado. ➤ Evaluación personal y en equipo de sus capacidades físicas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Velocidad 80 metros planos ▪ Flexibilidad (abdominales) ▪ Potencia de brazos y piernas (salto sin impulso y planchas) ▪ Resistencia 500 metros ➤ Obtienen resultados de acuerdo a su capacidad de desempeño y reconocen en qué nivel se ubican de acuerdo al cuadro de baremos. ➤ Evalúan, comparan y registran los datos obtenidos en la ficha personal ➤ Ejecutan estiramiento de los diferentes músculos trabajados  	<p>75 min.</p>
<p>SALIDA. (Transformación de la realidad)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se hace la autoevaluación: ¿Por qué y para que debo de saber y conocer el rendimiento de mis capacidades físicas? ✓ Analiza y reflexiona frente a sus datos obtenidos y para comenzar a entrenar la parte física. ✓ Se les plantea trabajar la parte física por las mañanas. ✓ Aseo personal de acuerdo a lo establecido. ✓ Práctica deportiva. ✓ La Hidratación se realizara en cualquier momento de acuerdo a la necesidad requerida. 	<p>20 min.</p>

EVALUACION	
COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	
INDICADOR DE EVALUACIÓN	Adaptar su cuerpo para reconocer sus capacidades físicas.
COMPORTAMIENTO	Respetar reglas y normas de convivencia establecidas en el control de sus capacidades físicas.

SESIÓN DE APRENDIZAJE 02


**I.E.S. JULIO ALBERTO PONCE
ANTÚNEZ DE MAYOLO
SICUANI**



TÍTULO DE LA SESIÓN

Me familiarizo con mis amigos y el balón de básquet.

ÁREA	EE.FF.	NIVEL	SECUNDARIA	GRADO/ AÑO	1 ro	SECCIÓN	B
DOCENTE	Saúl Quispe Araoz						
FECHA	Diciembre del 2017			Nº DE HORAS	02		
ENFOQUE TRANSVERSAL	Enfoque Ambiental			Acciones observables	Docente y estudiantes trabajan en un ambiente limpio y acogedor.		
COMPETENCIA	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad						
CAPACIDAD	✓ Comprende su cuerpo ✓ Se expresa corporalmente.						
DESEMPEÑO PRECISADO:	✍ Demuestra su familiarización con el balón de básquet.						
CONTENIDO	Familiarización con el balón.						
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	Lista de cotejo y Ficha personal de pruebas físicas y medidas antropométricas						

II. DESARROLLO DE LA SESIÓN

PROCESOS PEDAGÓGICOS (Modelo didáctico)	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIE MP O
INICIO (Lectura de la realidad)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo de bienvenida a los estudiantes ✓ Comunicar el propósito de la sesión de entrenamiento ✓ Dialogo sobre realidad actual el básquet. ✓ Se informan sobre el aprendizaje esperado (desempeños precisados). ✓ Recuperación de saberes.- ¿Qué saben del básquet? ¿Cuáles son los fundamentos del básquet? ¿Qué es el dribling y para que me sirve? ✓ Conflicto cognitivo.- Como puedo mi capacidad de dominio de balón? – cuál será la ubicación correcta de los brazos y piernas. ✓ ¿Para qué y porque debo de saber y conocer el balón de básquet y los fundamentos? ¿para qué me servirá? Dialogo y respuestas. ✓ JUEGO: el pesca pesca moderno. 	15 min.

<p>PROCESO (Interpretación de la realidad)</p>  	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Activación corporal.- en parejas lanzamiento de pelota en trote y cambio de dirección (competencia y con variantes).. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Movimientos de coordinación en trote tren superior con y sin balón ✓ Movimientos de coordinación en trote tren superior con y sin balón ➤ Regreso a la calma, respiraciones, movimientos de articulación y estiramientos de los músculos a trabajar. ➤ Explicación de las formas y manera de cómo se debe de dominar el balón de básquet. <p>EJECUCION DE TRABAJOS DE FAMILIARIZACION CON EL BALÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lanzamiento de balón arriba y abajo individual y en parejas con variantes y en diferentes direcciones y posiciones. ➤ Realizan el dominio de balón al ras del piso a media altura y a altura de las caderas estáticos y en movimiento con diferentes tipos de desplazamientos, direcciones y con obstáculos. ➤ Juego en equipos con lanzamiento al arco ➤ Juego en equipos solamente con determinados botes de balón. (variantes) ➤ Demuestran su capacidad de dominar el balón personal y en equipo. 	<p>75 min.</p>
<p>SALIDA. (Transformación de la realidad)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evalúa su capacidad de dominar el balón de básquet ¿Por qué y para que debo de dominar el balón? ✓ Que parte del trabajo les gusto más. ✓ Analiza y reflexiona frente a su capacidad de dominio del balón. ✓ Se comprometen a practicar en casa el dominio de balón y superar al compañero. ✓ Práctica deportiva. ✓ Aseo personal de acuerdo a lo establecido. ✓ La Hidratación se hará de acuerdo a la necesidad. 	<p>20 min.</p>

EVALUACION

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad

INDICADOR DE EVALUACIÓN	Demostrar su capacidad de familiarización y dominio con el balón de básquet
COMPORTAMIENTO	Respeto reglas y normas establecidas en la práctica del dominio de balón y conserva la limpieza en su ambiente.

CONCLUSIONES

- PRIMERA:** De acuerdo al trabajo realizado los estudiantes deportistas lograron dominar el balón de básquet ejecutando un dribling con la técnica que se buscaba siendo así más vistoso y elegante de lo que realizaban al inicio de las prácticas, acompañado de una técnica adecuada en los partidos que se ejecutaron.
- SEGUNDA:** Según se daba los entrenamientos también se realizaba los partidos de práctica, en donde los participantes se afianzaban cada vez más en estos encuentros deportivos, haciendo de la práctica del básquet más permanente, haciéndolo su deporte más preferido para nuestros estudiantes.
- TERCERA:** A la vez también se indujo a nuestros participantes, que después de realizar los entrenamientos es necesario el aseo personal y permanente, también se pudo notar que se acostumbraron a portar sus toma todo con sus respectivo agua para su hidratación permanente sobre todo en momentos de práctica deportiva.

RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Se pudo observar que hay atracción por la práctica deportiva del básquet, y teniendo en cuenta este aspecto recomiendo a continuar con talleres deportivos en todas las disciplinas deportivas a nivel de toda la institución haciendo planes de trabajo o convenios con otras instituciones entendidas en la materia deportiva.
- SEGUNDA:** Aperturar liga de básquet de menores en nuestra provincia para así de esa forma fomentar a la práctica de este deporte y posteriormente contar con deportistas de calidad, quienes nos representaran a nivel de la provincia, región y por qué no decir a nivel nacional.
- TERCERA:** A nivel de nuestra institución promover la actividad física en nuestros padres y madres de familia realizando jornadas de práctica deportiva periódicamente para contrarrestar males de salud y llevar una vida activa y saludable al lado de sus menores hijos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

DOUGHERTY, NEIL J. (1985). Educación física y deportes para el alumno de la escuela secundaria. Madrid Gymnos.

MINISTERIO DE EDUCACION: Currículo Nacional de Educación Básica Lima – Perú 2016.

Reglas Oficiales de Baloncesto 2014 - FIBA.

Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española (2005). «Básquetbol».

Cagigal (1959) Deporte, pulso de nuestro tiempo, editora Nacional, Madrid.

Hernández M. (1994) Hacia un análisis praxiologico del deporte. Las Palmas de G.C.

Parlebás P. (1988) Análisis sociocultural de los juegos deportivos tradicionales. Barcelona España.

<http://www.monografias.com/trabajos88/propuesta-ejercicios-ensenanza-del-dominio-del-balón-de-básquetbol>.

<http://mundobasquet.galeon.com/aficiones1520816.html>.



ANEXOS

Institución Educativa donde se desarrolló el proyecto



Desarrollando la sesión de aprendizaje antes de la clase de educación física





Los estudiantes de la Institución Educativa



Participando en la exposición de trabajos en el segundo día del logros de aprendizaje.

